

ヨーガ



教室のお知らせ

**アイソメトリック・ヨーガや呼吸法を中心に
行います。激しい動きは行いません。
リラックスした時間を過ごしませんか。**



5月10日(火)・5月24日(火)

5月31日(火) 14:00~15:00

講師：インド中央政府公認ヨーガ講師

日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士

二宮 和子 ・ 上坂 ゆき



場所：九州がんセンター1階 患者サロン

お問い合わせ先：がん相談支援センター(1階)

電話：092-541-8100 (10:00~16:00)

092-542-8532 (9:00~17:00)

***参加費無料**

***予約が必要です。お電話でお申し込みください。**

***激しい運動は行いませんが、必ず主治医の許可をもらってください**